

# 6月



令和7年5月30日  
仁田マーガレット保育園

## 梅雨の訪れを感じる時季になりました

雨が降ったり、晴れたりと天気の変わりやすい梅雨。蒸し暑い日が続くと、体力や食欲が低下してしまいがちです。栄養のバランスのとれた食事を心がけ、梅雨の時季を乗り切りましょう。

### ～ 夏の食生活ポイント ～

#### ポイント① 《早寝・早起き・朝ごはん》

元気に過ごすためには、早寝・早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。生活リズムを整えるために、毎日続けるようにしましょう。



#### ポイント② 《栄養バランスのとれた食事をしよう》

一日に必要な栄養素を摂るために、栄養バランスが整った食事をするようにしましょう。毎日の食事で、主食と主菜、副菜、汁物などがそろくと、バランスのとれた食事になります。



#### ポイント③ 《上手に水分補給をしよう》

汗を多くかく夏場は、水分補給が必要です。冷房がきいた室内では、水や麦茶などがよいでしょう。また、運動をするときには、途中でこまめに水分補給をすることが大切です。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクを薄めてのむなどの工夫が必要です。



#### ポイント④ 《おやつは時間と量を決めましょう》

おやつを食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。おやつは時間と量を決めて、だらだらと食べ続けないようにしましょう。



Let's Cook!

### 【トマトとアボカドのもずく酢】

味付けされたパック入りのもずく酢とお好みの野菜を合わせるだけの酢の物レシピです



#### 【作り方】

- ① 中玉トマト1個を2cm角にざく切りする(ミニトマトの場合は半分切る)。
- ② アボカド1/2個を1.5cm角に切る(冷凍アボカドでもOK)。
- ③ 切った野菜と味付けもずく酢1パックを合わせる。
- ④ トマトがしんなりしてなじんだらできあがり。

### はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm



### おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

#### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

